

„Mit Spiel und Spaß zum Erfolg“

Heute geht es um die Hanglage über dem Ball stehend und um eine weitere koordinative Fähigkeit beim Chippen.

Die Hanglage über dem Ball stehend ist für viele Spieler eine der Schwierigsten. Um die Übung gut zu meistern vorab ein paar wichtige Tipps:

Bei dieser Hanglage ist es besonders wichtig, **NICHT** in die Knie zu gehen, **SONDERN** sich aus dem Beckenbereich mit dem Oberkörper nach vorne zu beugen und dabei das Gesäß nach hinten zu schieben. Die Beine sind in einer leichten Beugung, können aber auch gerne gestreckt werden.

Ein zusätzlicher Fokus liegt bei dieser Übung auf der koordinativen Fähigkeit des Gleichgewichts. Diese sorgt dafür, dass sich der Golfer schnell an den veränderten Untergrund anpassen kann und stabil steht. Denn ein sicherer Stand ermöglicht erst eine optimale Ausgangslage für die Ausführung eines Golfschlags.

Chippen mal anders

Was wird benötigt?

- 1 Getränkekasten (gerne auch mehrere mit verschiedenen Höhen)
- 6 Golfbälle
- Eisen 5
- Ein Ziel z.B. eine Balltasche, ein weiterer Kasten oder ein Golfbag

Ort der Übung

Garten

Aufbau der Übung

Lege einen Abschlagspunkt im Garten fest. Hier stellst du den Kasten ab. Dein Ziel (z. B. Balltasche) stellst du 10 Meter von dir entfernt auf.

Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Chipptechnik in der Hanglage 'Über dem Ball' trainieren
- Gleichgewichtsfähigkeit verbessern

Spielformen

1. Aufwärmen

Stelle dich auf den Kasten und versuche dein Gleichgewicht zu finden. Wenn du es gefunden hast, versuche nun ein paar Probeschwünge zu machen. Klappt dies gut, kann es mit der Übung losgehen!

2. Ausführung

Versuche nun mit dem Eisen 5 alle 6 Bälle gegen dein Ziel zu spielen. Wie oft hast du getroffen?

Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de

